

# カルビチム

## サンプルレシピ

	レシピの対象 人数	準備する人数
	4	32

材料	分量	人数分の分量
牛スネ肉かたまり	400 g	3200 g
大根	200 g	1600 g
にんじん	100 g	800 g
しいたけ2枚	60 g	480 g
かぼちゃ1/4	250 g	2000 g
パプリカ1個	100 g	800 g
スナップエンドウ	15 g	120 g
キウイ	70 g	560 g
りんご1/4	65 g	520 g
玉ねぎ	70 g	560 g
みじん長ネギ大2	25 g	200 g
おろしニンニク大1	10 g	80 g
しょうゆ大5	90 g	720 g
砂糖大2 1/2	23 g	184 g
ごま油	12 g	96 g
こしょう小1/2	1/2 g	4 g



## 作り方

1. ヤンニョムを作る。キウイ、りんご、玉ねぎ、ニンニクはすりおろす。長ネギはみじん切り。しょうゆ(2/3量)と砂糖を混ぜ合わせる
2. 牛肉を大きめに切りヤンニョムに漬けておく
3. 圧力鍋に2を入れて加圧15分して自然減圧する。
4. 大根、にんじん、しいたけを一口大に切り、ごま油で炒める
5. 鍋に4をいれて上から3をいれる。最後にカボチャを上に乗せ、弱火で30分野菜に火が通るまで煮込む。
6. 仕上げ直前にスナップエンドウを入れて残りの醤油を味を見ながら加える
7. 強火にして汁気をとばす